**Расслабление с помощью прогрессивной мышечной релаксации**

Гарольд Х. Блумфилд (Harold H. Bloomfield), доктор медицины, адъюнкт-профессор психологии института Юнион в г. Цинциннати.

Цель различных релаксационных методик состоит в том, чтобы стать расслабленнее и спокойнее, а также разрешить острые стрессовые ситуации и реагировать спокойно, не стрессом. Для релаксации необходимо время. Кроме того, нужно удобно устроиться и отгородиться от внешних воздействий (телефон, телевизор, деловые встречи и разговоры). Выбор техники расслабления обычно бывает обусловлен собственными представлениями и ожиданиями.

**Аутогенная тренировка**

Аутогенная тренировка может быть охарактеризована как «самостоятельное упражнение для расслабления, ставшее программой». Добавим к этому, что расслабление, с одной стороны, наступает по собственной команде, а с другой стороны, нуждается в регулярном повторении. Технику аутогенной тренировки проще всего освоить под руководством опытных тренеров, а затем самостоятельно практиковать программу упражнений. Отметим, что аутогенная тренировка включается в программы поддерживающего лечения при различных заболеваниях. Этот метод также может применяться для расслабления отдельных систем органов.

Прогрессивная мышечная релаксация (по Якобсону)

Смысл техники прогрессивной (прогрессирующей) мышечной релаксации (расслабления мышечных зажимов) состоит в чередовании напряжения и расслабления. Техника состоит в том, чтобы сознательно и последовательно напрягать и расслаблять группы мышц тела, начиная с головы заканчивая пальцами ног. Это делается в равномерном ритме, в удобном сидячем положении с закрытыми глазами. Техника достаточно легко осваивается.

Прочтите упражнение несколько раз, испытайте его, проникнитесь им. После этого примите удобное сидячее положение и закройте глаза. Напрягайте и расслабляйте теперь свои мышцы в описанной ниже последовательности. Вы можете также привлечь к этому вашего партнера или друга.

Предплечье.

Напряжение: сожмите кулак (примерно на 5-8 секунд) и обратите внимание на чувство напряжения в мускулах предплечья и кисти.

Расслабление: полностью отпустите их (примерно на 30 секунд). Проследите ощущение в расслабленных предплечьях и кистях (возможно, это будут мурашки, ощущение тепла приятное ослабление). Повторите упражнение на обоих кулаках.

Плечо: бицепс

Напряжение: напрягите двуглавую мышцу (бицепс) сгибанием руки. При этом мышцы предплечья должны оставаться по возможности расслабленными.

Расслабление: ощутите снова полное расслабление, оставьте руку в удобном и спокойном состоянии. Обратите внимание на различные ощущения при сравнении напряжения в мышцах предплечья — на процесс ослабления и результат.

Предплечье: трицепс

Напряжение: напрягите теперь трицепс, вытянув руку. Если вы делаете упражнение лежа, попытайтесь полностью прислонить предплечье к полу и надавите вниз на эту опору. При этом руки расположены внутренней поверхностью вверх.

Расслабление: отпустите напряжение и позвольте плечам упасть. Обратите внимание на чувство расслабленности в плечах.

Плечи

Напряжение: поднимите плечи вверх и напрягите мышцы плеч.

Расслабление: отпустите напряжение и позвольте плечам упасть. Обратите внимание на чувство расслабленности в плечах.

Затылок

Наклоните голову назад и напрягите мышцы затылочной части головы. Потом снова полностью расслабьте.

Лицо

Стисните зубы, зажмурьте глаза, напрягите те мускулы лица, с помощью которых вы делаете различные гримасы. После этого снова полностью расслабьте лицо.

Мышцы спины

Напрягите мышцы спины, так чтобы лопатки потянулись вниз. Потом полностью отпустите напряжение спинных мышц.

Мышцы живота

Напрягите мышцы живота так, чтобы живот сделался твердым, или втяните живот, или выпятите его. Снова расслабьте мышцы живота.

Бедра и ягодицы

Сожмите ягодицы вместе, напрягите бедра. После этого снова снимите напряжение.

Голени: икроножные мышцы

Вытяните пальцы ног и ступни вниз (в направлении от головы), так чтобы почувствовать напряжение в икроножных мышцах. После этого снова совершенно расслабьте икроножные мышцы и оставьте ноги в удобной позе и покое.

Голени: большеберцовые мышцы

Вытяните пальцы ног и ступни в направлении головы, чтобы почувствовать напряжение большеберцовых мышц. После этого снова расслабьте мышцы, ощутите удобство и покой в ногах.

Возвращение

Если после этого вам не захочется спать, закончите упражнение, несколько раз сильно согнув и разогнув руки. Если хочется, можно также свести их и развести. Затем глубоко выдохните и снова откройте глаза.

Значение дыхания

Простейшее расслабление возникает благодаря контролю над дыханием. Чаще обращайте внимание на свое дыхание в течение дня. Задерживаю ли я дыхание в опасных или неприятных ситуациях? Дышу я глубоко или поверхностно? Дыхательный процесс осуществляется автоматически, но вы можете намеренно влиять на него. Чтобы дышать глубоко и сознательно, не нужно прерывать осуществляемую в данный момент деятельность, для этого не нужно какое-то особое место и положение тела. Целью осознанного дыхания является регулярный поток вдоха и выдоха, например, в ритме с интервалами в 5-7 секунд как для вдоха, так и для выдоха.